



Приложение 1 к рабочей программе

по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

Федеральное агентство связи

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге

(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю

Директор УрТИСИ СибГУТИ

Е.А. Минина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

# **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для основной профессиональной образовательной программы по направлению

11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи

квалификация – бакалавр

форма обучения – очная

год начала подготовки (по учебному плану) – 2020

Екатеринбург 2020

## 1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Этап	Предшествующие этапы (с указанием дисциплин)
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	1	
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	1	
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	

Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (1 семестр).

## 2. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

2.1 Показателем оценивания компетенций на этапе их формирования при изучении дисциплины является уровень их освоения.

Шкала оценивания	Результаты обучения	Дескрипторы уровней освоения компетенций
УК-7.1 – <b>Знать:</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля		
Низкий (пороговый) уровень	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля	Общие понятия о физических упражнениях и значении физической культуры в жизни человека.
Средний уровень		Виды физических упражнений, значение физической культуры в жизни человека и общества.
Высокий уровень		Виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Роль и назначение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом.
УК-7.2 – <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Низкий (пороговый) уровень	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Применять на практике средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Придерживается здорового образа жизни.
Средний уровень		Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Придерживается здорового образа жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования
Высокий уровень		Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Ведет здоровый образ жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.
УК-7.3 – <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

Низкий (пороговый) уровень		Владеет общими средствами методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Средний уровень	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Высокий уровень		Владеет разнообразными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.2 Таблица соответствия результатов промежуточной аттестации по дисциплине уровню этапа формирования компетенций

Форма контроля	Шкала оценивания	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения компетенции
Зачёт	Зачёт	УК 7.1	низкий
		УК 7.2	средний
		УК 7.3	средний

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процесс оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлен в таблицах по формам обучения:

Тип занятия	Тема (раздел)	Оценочные средства
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Лекция	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Дискуссия
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	Социально-биологические основы физической культуры	
	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
	Профессионально-прикладная физическая культура	

Практическое занятие	Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков	Контрольные тесты и нормативы. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов
	Прикладные двигательные навыки	
	Комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития профессиональных двигательных качеств	
	Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Средства и методы самоконтроля	
	Развитие и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения	
	Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств	
	Прикладные виды спорта.	
	Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств	
Самостоятельная работа	Профессиональная физическая подготовка	Контрольные тесты и нормативы. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов
	Прикладная физическая подготовка	

#### 4. Типовые контрольные задания

**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неубажительным причинам.

*Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.*

Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. Засчитывается самый лучший результат. Результат не засчитывается, если был совершен заступ в 3-х попытках.

### 1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

### 2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

### 3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)*

По команде обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, затем опускается в вис и т.д. Упражнения выполняются плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных упражнений.

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

### 1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

### 2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

### 3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

*Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.*

Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п. - лежа обязательно касаться лопатками пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 60 сек.

### 1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

### 2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

### 3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

*Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».*

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается в и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять или сгибать руки. Девушкам допускается опора рук о скамейку. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

### 1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15



### 2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15

### 3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	20	15	10	<8
	Ю	50	40	30	<20

*Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже уровня скамьи - знаком «+».

### 1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

### 2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

### 3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

*Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).*

Прямыми руками ухватиться за параллельные брусья, не выгибать слишком руки, ноги не касаются пола, хват прямой - ладонями к туловищу. Опуститься вниз, глубина опускания должна быть 90 градусов в локтях, из нижней позиции разгибаем руки и поднимаемся вверх и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

**1 курс**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

**2 курс**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

**3 курс**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	15	10	8	<5

*Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).*

Контрольный норматив Прыжки на скакалке выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении упражнения по команде обучающийся выполняет прыжки на скакалке в течение 60 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

**1 курс**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

**2 курс**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

**3 курс**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

*Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья*

1. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков.

2. Прикладные двигательные навыки.
3. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития профессиональных двигательных качеств.
4. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Средства и методы самоконтроля.
5. Развитие и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения
6. Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств.
7. Прикладные виды спорта..
8. Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств
9. Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации.

*Темы, для выполнения и защиты рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья*

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям.
2. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
4. Черты методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.
5. Особенности состава средств профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Средства и методические основы построения профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта
8. Физкультура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
9. Профессиональная подготовка студентов средствами гимнастики
10. Формы ППФП в высшем учебном заведении.
11. Подвижные игры: организация и методические основы проведения.
12. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.
13. Понятие "физическая готовность" в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности.
14. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
15. Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения производительности труда.
16. Социокультурные функции и роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.

18. Место ППФП в системе физического воспитания.
19. Особенности ППФП на отдельных факультетах технического ВУЗа.
20. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

*Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.*

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по дисциплины «Физическая культура».

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неубажительным причинам.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания. В зависимости от характера заболевания и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

## **5. Банк контрольных заданий и иных материалов, используемых в процессе процедур текущего контроля и промежуточной аттестации**

Банк представлен в локальной сети отдела «Клуб спортивный» в формате pdf и доступен по URL: <http://www.aup.uisi.ru>. Далее выбрать следующий путь: Обучение / Обучение по программам ВО и СПО / Физическая культура /ФГОС ВО 3++/ Очная форма обучения / 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи / Профиль Инфокоммуникационные технологии в услугах связи / Физическая культура и спорт

Оценочные средства рассмотрены и утверждены на заседании кафедры ЭС

20.05.2020 г.      Протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)

  
\_\_\_\_\_

Л.Н. Евдакова  
\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

20.05.2020 г.

Оценочные средства рассмотрены и утверждены на заседании кафедры [ЭС]

20.05.2020 г.      Протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)

\_\_\_\_\_  
подпись

Л.Н. Евдакова  
инициалы, фамилия

20.05.2020 г.